ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ

ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ **Αρ. Φύλλου 197**

23 Ιανουαρίου 2015

ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Αριθμ. 8561/Δ2

Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» της Α΄, Β΄, Γ΄ τάξης Γενικού Λυκείου.

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις του άρθρου 42 παρ. 2 περ. α του Ν. 4186/2013 (Α΄ 193) «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις».

2. Τις διατάξεις του άρθρου 2 παρ. 3 περ. α υποπ. ββ του Ν. 3966/2011 (Α΄ 118) «Θεσμικό πλαίσιο των Πρότυπων Πειραματικών Σχολείων, Ίδρυση Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Οργάνωση του Ινστιτούτου Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ» και λοιπές διατάξεις».

3. Το Π.δ. 89/2014 (Α΄ 134) «Διορισμός Υπουργών, Αναπληρωτών Υπουργών και Υφυπουργών».

4. Τις διατάξεις του άρθρου 90 του κώδικα Νομοθεσίας για την Κυβέρνηση και τα Κυβερνητικά όργανα που κυρώθηκε με το άρθρο πρώτο του Π.δ. 63/2005 (Α΄ 98).

5. Την με αριθμ. 3/14-01-2015 πράξη του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

6. Το γεγονός ότι από την απόφαση αυτή δεν προκαλείται δαπάνη σε βάρος του κρατικού προϋπολογισμού, αποφασίζουμε:

Άρθρο μόνον

Καθορίζουμε το Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» της Α΄, Β΄, Γ΄ τάξης Γενικού Λυκείου ως εξής:

1. Ο Κύριος Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Ως κύριος σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο ορίζεται η «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής». Το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο δομείται σύμφωνα με το εννοιολογικό περιεχόμενο του σκοπού αυτού. Ο σκοπός αυτός, μέσα από την παροχή κατάλληλων ευκαιριών στους μαθητές/τριες, δίνει έμφαση στην προαγωγή της υγείας της δικής τους αλλά και των άλλων, στο «ευ ζην», στην προαγωγή ενός εύρους αθλητικών, κινητικών και, γενικότερα, σωματικών δραστηριοτήτων, στη συστηματική συμμετοχή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο σκοπός αυτός καθορίζει τη φιλοσοφία του μαθήματος, τους επιμέρους σκοπούς, τα παραδείγματα για την υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών καθώς και τους δείκτες επίτευξης για την αξιολόγηση του μαθητή.

2. Επιμέρους σκοποί, υποσκοποί, ενδεικτικά Θέματα και δραστηριότητες

Οι επιμέρους σκοποί, που συνδέονται αρμονικά με τον κύριο σκοπό της Φυσικής Αγωγής και τον υποστηρίζουν, εκφράζονται με βάση τις προσδοκίες σχετικά με το τι περιμένουμε ότι θα έχει μάθει ή θα έχει πετύχει ένα άτομο που έχει διδαχθεί Φυσική Αγωγή στις τρεις τελευταίες τάξεις του Σχολείου. Κάθε επιμέρους σκοπός μπορεί να αναλυθεί περαιτέρω σε υποσκοπούς.

Οι επιμέρους σκοποί και οι υποσκοποί εκφράζουν αυτό που θα κατανοεί και θα είναι σε θέση να κάνει ο/η μαθητής/τρια στις τρεις τελευταίες τάξεις του Σχολείου. Αφορούν κυρίως σε γνώσεις και δεξιότητες, δηλαδή, διατυπώσεις που εκφράζουν τόσο τις επιδιωκόμενες γνώσεις, όσο και τις δεξιότητες που προκύπτουν ή υπονοούνται από την κατάκτηση των γνώσεων. Οι επιμέρους σκοποί και υποσκοποί απαντούν στο ερώτημα «Τι είναι αυτό που αξίζει να έχουν μάθει όλοι οι μαθητές/τριες όταν αποφοιτήσουν από το Λύκειο ως αποτέλεσμα της διδασκαλίας;». Ο κάθε υποσκοπός (π.χ. 1.1, 1.2 κτλ), συνδέεται άμεσα με τον αντίστοιχο επιμέρους σκοπό και θα αναλυθεί περαιτέρω με συγκεκριμένη μεθοδολογία, πρακτικές υποδείξεις και παραδείγματα ανά τάξη, τόσο στο Πρόγραμμα Σπουδών (συνοπτικά), αλλά ιδιαίτερα στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί εδώ ότι, όσο περισσότερο προχωρά κανείς στην ανάλυση του κεντρικού σκοπού ή ενός επιμέρους σκοπού, μπορεί να καταλήξει σε μια πληθώρα υποσκοπών που δε θα έχει κάποιο νόημα τελικά στην πράξη. Αυτό σημαίνει ότι στο παρόν Πρόγραμμα Σπουδών έγινε επιλογή συγκεκριμένων υποσκοπών προς ανάπτυξη, ενώ, ενδεικτικά, για κάθε επιμέρους σκοπό δίνεται ένα επιπλέον παράδειγμα υποσκοπού προκειμένου να γίνει καλύτερα κατανοητό το παραπάνω (ο τελευταίος υποσκοπός σε κάθε επιμέρους σκοπό, ήτοι 1.3, 2.5, 3.4 και 4.5 στον παρακάτω πίνακα). Επίσης, η αρίθμηση των υποσκοπών εντός κάθε επιμέρους σκοπού δεν είναι τυχαία, αλλά έγινε με βάση τις

προτεραιότητες που κάποιος θέτει εντός ενός πλαισίου που ορίζεται από τον επιμέρους σκοπό. Αυτό σημαίνει, για παράδειγμα, ότι η επίτευξη σε θέματα που αφορούν τον υποσκοπό 2.1 προηγούνται από αυτά του υποσκοπού 2.2 κοκ. Επίσης, σημαίνει ότι όταν ο εκπαιδευτικός κρίνει ότι η επίτευξη ενός υποσκοπού είναι σε ικανοποιητικό επίπεδο για όλους τους μαθητές, μπορεί να αυξήσει τη δυσκολία επιδιώκοντας την επίτευξη του επόμενου υποσκοπού. Στην πράξη μπορεί κάποιος να συνδυάσει υποσκοπούς από διαφορετικούς επιμέρους σκοπούς και τέτοια παραδείγματα δίνονται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Στον παρακάτω πίνακα περιγράφονται α) οι τέσσερις επιμέρους σκοποί με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία, β) οι αντίστοιχοι υποσκοποί που προτείνονται ενδεικτικά και γ) ενδεικτικά θέματα και δραστηριότητες (συνοπτικά).

Επιμέρους σκοποί	***Υποσκοποί***	***Ενδεικτικά θέματα ή/και δραστηριότητες***
Επιμέρους σκοπός 1: *Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.*	1.1 Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες 1.2 Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ) 1.3 Επιλέγει σύμφωνα με τις επιθυμίες του και τις κινητικές του ικανότητες τις αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες που του ταιριάζουν καλύτερα και εξελίσσεται περαιτέρω σε αυτές	• Αθλήματα • Χοροί • Τροποποιημένα παιχνίδια και κινητική επιδεξιότητα
Επιμέρους σκοπός 2: *Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.*	2.1 Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων 2.2 Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες 2.3 Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών 2.4 Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον ελέγχου βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ) 2.5 Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει ένα ευρύτερο πεδίο γνώσεων ψυχολογίας της άσκησης, γνώσεις για κοινωνικά ή ηθικής φύσης θέματα ή γνώσεις για θέματα παράδοσης και ιστορίας	• Γνώσεις • Άσκηση και φυσικές δραστηριότητες με ασφάλεια • Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής
Επιμέρους σκοπός 3: *Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή*	3.1 Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους 3.2 Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις	• Φυσική κατάσταση • Εναλλακτικές μορφές άσκησης • Φυσικές δραστηριότητες για υγεία

του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.	ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση 3.3 Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του 3.4 Παρουσιάζει βελτίωση ή το επιθυμητό επίπεδο σε δείκτες φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία	
Επιμέρους σκοπός 4: *Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.*	4.1 Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα («ευ αγωνίζεσθαι») σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων 4.2 Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας 4.3 Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει 4.4 Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις 4.5 Επιδεικνύει στοχευόμενη διάθεση να μεταφέρει τα παραπάνω καθώς και στρατηγικές βελτίωσης στον αθλητισμό σε άλλους τομείς της καθημερινής του/της ζωής	• Θετική προσωπική, κοινωνική, ηθική συμπεριφορά • Δεξιότητες ζωής

3. Περιγραφή των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων με πρακτικές υποδείξεις για την εφαρμογή στην πράξη

Στη συνέχεια ακολουθούν πίνακες που δίνουν μια συνοπτική εικόνα για κάθε υποσκοπό, δηλαδή κάθε προσδοκώμενου μαθησιακού αποτελέσματος που προβλέπει το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, με περιγραφή των κυριότερων κεντρικών ιδεών, αλλά και των δράσεων που ο εκπαιδευτικός δύναται να αναλάβει προκειμένου να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξή τους συνολικά. Το παρακάτω σχήμα δείχνει τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε στην ανάπτυξη του Προγράμματος Σπουδών στους πίνακες που ακολουθούν. Έμφαση δίνεται σε ομαδοσυνεργατικές μεθόδους διδασκαλίας, στην ανάπτυξη σχεδίων εργασίας και σε διδακτικές προσεγγίσεις που δίνουν πρωτοβουλίες στους μαθητές. Κάθε κεντρική ιδέα μπορεί να οδηγεί σε μια

ενότητα μαθημάτων ή ένα σχέδιο εργασίας στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Οι υποσκοποί αυτοί καθώς και τα σχετικά μαθησιακά αποτελέσματα αναλύονται περαιτέρω ανά τάξη με πιο αναλυτικά παραδείγματα και προτάσεις εφαρμογής στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.

- Κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο
- Ανάλυση του κεντρικού σκοπού σε επιμέρους σκοπούς
- Ανάλυση του κάθε επιμέρους σκοπού σε ενδεικτικούς υποσκοπούς
- Ενδεικτικές κεντρικές ιδέες και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά υποσκοπό
- Ενδεικτικές δράσεις και παραδείγματα για την υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών

<table>
<tr><td colspan="3">Επιμέρους Σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.

Υποσκοπός 1.1: Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες.</td></tr>
<tr><td>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 1.1:
Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</td><td>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 1.1:
Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</td><td>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 1.1:
Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</td></tr>
<tr><td>Κεντρικές ιδέες:
• Η συστηματική και με επάρκεια εκτέλεση ενός εύρους φυσικών και αθλητικών δεξιοτήτων, συνεισφέρει σημαντικά και δια βίου σε μια ποιοτική και δραστήρια ζωή.

• Προκειμένου να διατηρηθούν και να βελτιωθούν οι δεξιότητες που έχουν ήδη κατακτηθεί, χρειάζεται να επαναλαμβάνοντα</td><td>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:
• Να κατανοεί τους βασικούς κανονισμούς και την τακτική στα ήδη διδαχθέντα αντικείμενα (ατομικά, ομαδικά) της ΦΑ και να μπορεί να προτείνει κατάλληλες τροποποιήσεις αυτών αν χρειάζεται.
• Να γνωρίζει τις βασικές αρχές (προπονητικής ή/και κινητικής μάθησης) που θα τον βοηθήσουν περαιτέρω στην ανάπτυξη των κινητικών του δεξιοτήτων.
• Να έχει την ικανότητα σχεδιασμού ενός προγράμματος εξάσκησης για τη βελτίωση των δεξιοτήτων που τον ενδιαφέρει να αναπτύξει.
• Να διακρίνει τη σχέση μεταξύ</td><td>Δράσεις του εκπαιδευτικού:
<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>
• Κατευθύνει το μαθητή να αξιολογήσει το επίπεδο της τεχνικής του κατάρτισης και των άλλων δεξιοτήτων/ ικανοτήτων που σχετίζονται περαιτέρω με τη βελτίωση της απόδοσης και συζητά τα αποτελέσματα μαζί του.
• Ενθαρρύνει το μαθητή να πειραματιστεί στην περαιτέρω εξέλιξη των δεξιοτήτων που ήδη γνωρίζει σε πιο σύνθετη ή απαιτητική μορφή εκτέλεσης.
• Καθοδηγεί το μαθητή να θέσει προτεραιότητες στο σχεδιασμό του προγράμματος εξάσκησης (κατ' άτομο ή σε μικρές ομάδες) και τον εμπλέκει ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία.
• Βοηθά το μαθητή να εργαστεί για τη</td></tr>
</table>

ι συστηματικά και μεθοδικά από όλους. • Η καλή γνώση μιας δεξιότητας βοηθά στην ευκολότερη εκμάθηση συναφών ή πιο σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων (μεταφορά μάθησης).	κινητικών μοτίβων και μεταξύ διαφορετικών κινητικών δεξιοτήτων (ομαδικών αθλημάτων, χορών κτλ). • Να μπορεί να συμμετάσχει με επιτυχία σε ένα εύρος αθλημάτων, τροποποιημένων παιχνιδιών και χορών. • Να εκτελεί ικανοποιητικά την ατομική τεχνική στα αντικείμενα της ΦΑ που διδάχθηκε στο δημοτικό και το γυμνάσιο. • Να είναι ικανός/ή να «μεταφέρει» κινητικά μοτίβα δεξιοτήτων που ήδη κατέχει, σε πιο σύνθετες δεξιότητες • Να μπορεί να αξιολογεί την ατομική του ικανότητα και δεξιότητες μέσα από συγκεκριμένες δοκιμασίες αυτοαξιολόγησης.	βελτίωσή του. • Ενθαρρύνει τους μαθητές να παρουσιάσουν ένα δικό τους πρόγραμμα στο τέλος του τετραμήνου. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Αξιοποιεί την τεχνολογία για εμπέδωση νέων τεχνικών, για ανατροφοδότηση των μαθητών και ενίσχυση του ενδιαφέροντος τους για το μάθημα. • Διαφοροποιεί τη διδασκαλία σύμφωνα με τις επίπεδο και τις δυνατότητες των μαθητών/τριών. • Δημιουργεί πρόσθετες ευκαιρίες και συνθήκες εξάσκησης εντός και εκτός του σχολικού προγράμματος (π.χ. τροποποιημένα παιχνίδια, ενδοσχολικά πρωταθλήματα, αθλητικές εκδηλώσεις για όλους).

Επιμέρους Σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. **Υποσκοπός 1.2: Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ).**		
Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 1.2: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 1.2:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 1.2:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***
Κεντρικές ιδέες: • Υπάρχει πληθώρα φυσικών και αθλητικών δεξιοτήτων που ταιριάζουν σε ανθρώπους με	***Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:*** • Να έχει αδρή γνώση κάποιων δραστηριοτήτων που θεωρεί ότι ταιριάζουν στα ενδιαφέροντα και στις ικανότητές του. • Να έχει αδρή γνώση των	***Δράσεις του εκπαιδευτικού:*** ***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>*** • Τεκμηριώνει τη σχέση των νέων φυσικών δραστηριοτήτων - αθλημάτων με την υγεία, τον πολιτισμό, το περιβάλλον και την ποιοτική διαχείριση του ελεύθερου χρόνου ως βασικό συστατικό της ποιότητας ζωής του σύγχρονου ανθρώπου.

διαφορετικά ενδιαφέροντα και ικανότητες και μπορούν να εκτελεστούν σε βάθος χρόνου προσφέροντας υγεία, διασκέδαση και ποιοτικό ελεύθερο χρόνο. • Γνωριμία με νέα αθλήματα, χορούς, φυσικές δραστηριότητες και παιχνίδια που προάγουν τη δια βίου άσκηση και ποιότητα ζωής	βασικών απαιτήσεων των δραστηριοτήτων και των προϋποθέσεων συμμετοχής με ασφάλεια. • Να έχει αδρή γνώση εναλλακτικών μορφών φυσικών δραστηριοτήτων, άσκησης και αθλημάτων. • Να αναπτύξει μια ευρείας έκτασης βάση συναφών δεξιοτήτων και εμπειριών, ώστε να επιτευχθεί «μεταφορά μάθησης» στις απαιτήσεις της νέας δεξιότητας-δραστηριότητας. • Να έχει ένα βασικό επίπεδο φυσικής κατάστασης που απαιτείται για την ασφαλή συμμετοχή στη δραστηριότητα που επιλέγει.	• Ενθαρρύνει το μαθητή να ασχοληθεί και εκτός σχολείου με όσες νέες φυσικές δραστηριότητες ή αθλημάτων τον ενδιαφέρουν και συζητά τα αποτελέσματα μαζί του. • Καθοδηγεί το μαθητή με τρόπο ώστε να θέσει προτεραιότητες στο σχεδιασμό του ατομικού προγράμματος εξάσκησης στη νέα δραστηριότητα, δίνοντας έμφαση στην ασφαλή συμμετοχή. • Ενθαρρύνει το μαθητή να παρουσιάσει την πρόοδο και την επίτευξή του στις δραστηριότητες που επέλεξε. ***Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο*** • Αξιοποιεί την τεχνολογία για τη διάδοση λιγότερο γνωστών φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων και αναθέτει σχέδια εργασίας. • Συνεργάζεται με τοπικούς φορείς που δραστηριοποιούνται σε φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα που δεν παρέχονται στα πλαίσια του σχολείου και τους εμπλέκει στο σχεδιασμό κοινών δράσεων. • Εντάσσει στον προγραμματισμό του μαθήματος «μέρες δοκιμής» νέων αθλημάτων/χορών/φυσικών δραστηριοτήτων. • Συνεργάζεται με εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων για διαθεματική προσέγγιση των νέων φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων.

Επιμέρους Σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής . **Υποσκοπός 2.1: Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.**		
Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 2.1: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 2.1:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 2.1:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***
Κεντρικές ιδέες:	***Γνώσεις, δεξιότητες ή/και***	***Δράσεις του εκπαιδευτικού:***

• Για την ασφαλή επίτευξη ατομικών στόχων (ανάπτυξης δεξιοτήτων, βελτίωσης φυσικών ικανοτήτων, ελέγχου του σωματικού βάρους), είναι αναγκαίος ο σχεδιασμός ενός εξατομικευμένου προγράμματος και η συνεπής τήρησή του. • Βασικές προϋποθέσεις για την ασφαλή άσκηση και την επίτευξη των ατομικών στόχων αποτελούν: (α) η αξιόπιστη αποτίμηση του επιπέδου ικανότητας-απόδοσης, και (β) η κατανόηση και εφαρμογή των αρχών άσκησης (αρχή ΣΕΠΕ: Συχνότητα, Ένταση, Ποσότητα, Ερέθισμα) στο σχεδιασμό του ατομικού προγράμματος άσκησης.	***ικανότητες:*** • Να κατανοεί την θεωρία που αφορά τις φυσιολογικές προσαρμογές και σχετίζεται με την εφαρμογή του ακρωνύμιου ΣΕΠΕ (Συχνότητα, Ένταση, Ποσότητα, Ερέθισμα) στο σχεδιασμό ενός προγράμματος προσωπικής άσκησης. • Να κατανοεί βασικές αρχές προπόνησης στο σχεδιασμό ενός προγράμματος προσωπικής άσκησης. • Να κατανοεί τη σημασία της σχέσης μεταξύ άσκησης, ανάληψης και ισορροπημένης διατροφής στην επιτυχία ενός προγράμματος προσωπικής άσκησης. • Να κατανοεί τις βασικές παραμέτρους ασφάλειας για συμμετοχή σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων, κάτω από διαφορετικές συνθήκες (θερμοκρασίας, υγρασίας, ενεργειακών απαιτήσεων). • Να γνωρίζει βασικές αρχές αντιμετώπισης και αξιολόγησης της σοβαρότητας ή της σπουδαιότητας ενός τραυματισμού και να είναι σε θέση να προσφέρει τις πρώτες βοήθειες στον εαυτό του και στους άλλους. • Να γνωρίζει και να επιλέγει τον κατάλληλο εξοπλισμό για μια δεξιότητα (κατάλληλα παπούτσια, ενδυμασία κτλ). • Να μπορεί να μεταφέρει τις παραπάνω γνώσεις στο σχεδιασμό ενός ατομικού προγράμματος άσκησης.	***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>*** • Κατευθύνει το μαθητή να σχεδιάσει το προσωπικό του πρόγραμμα άσκησης, με βάση το ισχύον επίπεδο απόδοσής του, θέτοντας διάφορα σενάρια στοχοθεσίας και απόδοσης. • Ενθαρρύνει το μαθητή να πειραματιστεί στο σχεδιασμό του ατομικού προγράμματος άσκησης και να τεκμηριώσει τις επιλογές του, θέτοντας τα κατάλληλα ερωτήματα. • Καθοδηγεί το μαθητή στη χρήση του διαδικτύου και σε εφαρμογές της τεχνολογίας που σχετίζονται με τις αρχές άσκησης και την ασφαλή συμμετοχή (βηματομέτρηση, καρδιοσυχνόμετρο κτλ). • Ενθαρρύνει τη συνεργασία μεταξύ μαθητών στο σχεδιασμό και υλοποίηση ενός κοινού προγράμματος άσκησης. • Ενημερώνει/πληροφορεί τους μαθητές για την σημασία και επιλογή σωστού εξοπλισμού σε ότι αφορά ένδυση, την υπόδηση και τον αθλητικό εξοπλισμό. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Αξιοποιεί το διαδίκτυο για λόγους ανατροφοδότησης των μαθητών και πληροφόρηση σε θέματα ασφαλούς άσκησης, εμπλέκοντας ενεργά τους μαθητές. • Προετοιμάζει κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό και βιωματικές δράσεις ώστε οι μαθητές να κατανοήσουν στην πράξη (α) το ακρωνύμιο ΣΕΠΕ, (β) τις αρχές προπόνησης και (γ) τη σημασία την ισορροπημένης διατροφής και ανάληψης στην επιτυχία του προσωπικού προγράμματος άσκησης. • Οργανώνει ημερίδες με ειδικούς επιστήμονες/αθλητές/προπονητές (δια ζώσης είτε με τη χρήση των ΤΠΕ) προκαλώντας ανοικτή συζήτηση με τους μαθητές.

Επιμέρους Σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Υποσκοπός 2.2: Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες.

Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 2.2: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 2.2:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 2.2:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***
Κεντρικές ιδέες: • Η ανάγκη δέσμευσης για προσωπική βελτίωση μέσα από συστηματική προσπάθεια. • Η αρχή της ατομικότητας και προοδευτικότητας (από τα απλά στα σύνθετα , από τα εύκολα στα δύσκολα, από τα γνωστά στα άγνωστα) ως βασική προϋπόθεση ασφαλούς άσκησης και βελτίωσης.	***Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:*** • Να αποκτήσει βασικές γνώσεις για τα συστήματα του σώματος και του τρόπου λειτουργίας τους. • Να μπορεί να κρίνει την καταλληλότητα των κινητικών περιεχομένων για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. • Να γνωρίζει πώς να ταξινομεί μια άσκηση, πώς να ιεραρχεί την αλληλουχία εκτέλεσης και πώς να την προσαρμόζει στις προσωπικές ανάγκες και δυνατότητες εκτέλεσης. • Να γνωρίζει την ορθή και ασφαλή εκτέλεση των ασκήσεων. • Να αναγνωρίζει τον κίνδυνο τραυματισμού από την εκτέλεση συγκεκριμένων ασκήσεων και να λαμβάνει τα κατάλληλα μέτρα ασφάλειας. • Να μπορεί να καθορίσει ρεαλιστικούς ατομικούς στόχους απόδοσης. • Να έχει αναπτυγμένη δεξιότητα αυτορρύθμισης.	***Δράσεις του εκπαιδευτικού:*** ***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>*** • Εκπαιδεύει τους μαθητές στις επιλογές τους για τη μείωση ή/και την αύξηση του βαθμού δυσκολίας των ασκήσεων. • Εκπαιδεύει τους μαθητές στα μέτρα ασφάλειας κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. • Εξηγεί στους μαθητές τις πιθανές δυσκολίες μάθησης ή/και κινδύνους μιας νέας δεξιότητας. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Παρουσιάζει με βιωματική προσέγγιση υλικό από γνωστικά αντικείμενα των επιστημών της άσκησης (ανατομία, κινησιολογία, φυσιολογία της άσκησης, ψυχολογία της άσκησης κτλ). • Εφαρμόζει τροποποιημένες συνθήκες και κανονισμούς. • Εφαρμόζει διαδικασίες αυτό-αξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης • Χρησιμοποιεί διαδικασίες και διδακτικές προσεγγίσεις με μειωμένο συναγωνισμό και εξατομικευμένο χαρακτήρα.

Επιμέρους Σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. **Υποσκοπός 2.3: Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών.**		
Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 2.3: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 2.3:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 2.3:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***

χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;	***υποσκοπού;***	
Κεντρικές ιδέες: • Η υιοθέτηση ενός δια βίου δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής για την προάσπιση της ψυχοσωματικής υγείας είναι προσωπική επιλογή και ευθύνη. • Η αξία της πρόληψης έναντι της θεραπείας.	***Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:*** • Να μπορεί να αξιοποιήσει το διαδίκτυο ή/και άλλες πιθανές πηγές πληροφόρησης για την εύρεση και την ανάκτηση πληροφοριών σχετικά με τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών. • Να έχει βασικές γνώσεις ανθρωπολογίας (κυρίως ανατομίας και φυσιολογίας). • Να γνωρίζει του τρόπου υπολογισμού του καρδιακού σφυγμού, της αρτηριακής πίεσης και του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). • Να γνωρίζει τον τρόπο χρήσης απλών συσκευών καταγραφής και αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας και της επιβάρυνσης (π.χ. βηματόμετρο, καρδιοσυχνόμετρο κτλ).	***Δράσεις του εκπαιδευτικού:*** ***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>*** • Αξιολογεί το εισαγωγικό επίπεδο γνώσεων των μαθητών σε αυτόν τον τομέα με διαδικασίες αυτό-αξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης. • Οργανώνει σχέδια εργασίας με βάση τις ανάγκες/χαρακτηριστικά/ενδιαφέροντα των μαθητών. • Εμπλέκει του μαθητές σε διαδικασίες αναζήτησης πληροφοριών (π.χ. διαδίκτυο, βιβλιοθήκη κτλ). • Εξοικειώνει τους μαθητές με τρόπους καταχώρησης και αξιολόγησης ενός προγράμματος άσκησης (ημερήσιο /εβδομαδιαίο / μηνιαίο) μέσω των νέων τεχνολογιών. • Ενθαρρύνει τους μαθητές στην οργάνωση ενός προγράμματος που θα περιλαμβάνει φυσικές δραστηριότητες για την οικογένειά τους με συγκεκριμένους στόχους. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Προσκαλεί ειδικούς-επιστήμονες στο σχολείο σε διαλεκτική συζήτηση με τους μαθητές.

Επιμέρους Σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. **Υποσκοπός 2.4: Κατανοεί με ποιον τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ).**		
Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 2.4: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 2.4:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 2.4:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***

της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;		
Κεντρικές ιδέες: • Η εικόνα του σώματος και οι ικανότητες διαφοροποιούνται κατά την πορεία της ζωής του ατόμου. • Ο δραστήριος και υγιεινός τρόπος ζωής μειώνει τις σημαντικά τις αρνητικές επιπτώσεις της ενηλικίωσης και του γήρατος. • Η ισορροπημένη διατροφή είναι βασική προϋπόθεση απόδοσης, καλής υγείας και ποιότητας ζωής – Η Μεσογειακή Διατροφή καλύπτει όλες τις προϋποθέσεις.	***Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:*** • Να γνωρίζει τη διατροφική αξία και το ενεργειακό κόστος των τροφών που καταναλώνει • Να γνωρίζει τις αρχές της μεσογειακής διατροφής και των ωφελειών της • Να γνωρίζει τις επιπτώσεις της φαρμοκοδιέγερσης (doping). • Να γνωρίζει τις αρχές του ενεργειακού ισοζυγίου. • Να γνωρίζει το ρόλο των συμπληρωμάτων διατροφής. • Να μπορεί να υπολογίσει το μεταβολικό κόστος των τροφών που καταναλώνει ημερησίως και να υπολογίζει το προσωπικό του ενεργειακό ισοζύγιο, ώστε να μην αυξομειώνεται το βάρος του. • Να μπορεί να υπολογίσει το Δείκτη Μάζας Σώματος και να τον ερμηνεύει με βάση το φύλο και την ηλικία. • Να είναι σε θέση να αναγνωρίσει τους τρόπους προώθησης προϊόντων διατροφής από το χώρο της διαφήμισης. • Είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις προκειμένου να κάνει κατάλληλες επιλογές στη διατροφή του και στις καθημερινές του συνήθειες.	***Δράσεις του εκπαιδευτικού:*** ***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>*** • Καθοδηγεί το μαθητή στην έγκυρη και αξιόπιστη αποτίμηση των σωματομετρικών χαρακτηριστικών (του ΔΜΣ, της περιφέρειας μέσης, του σωματικού βάρους και ύψους). • Καθοδηγεί το μαθητή για την ακριβή καταγραφή της ημερήσιας πρόσληψης - κατανάλωσης θερμίδων ώστε να μπορεί να οργανώσει ένα ατομικό πρόγραμμα ρύθμισης του σωματικού βάρους του. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Οργανώνει ημερίδες/εκδηλώσεις με αντικείμενο τη διατροφή, την άσκηση, το ρόλο της διαφήμισης στην εικόνα του σώματος κτλ (π.χ.. Ημέρα κατά της παχυσαρκίας) • Οργανώνει ημερίδες με ειδικούς επιστήμονες σε θέματα διατροφής, άσκησης, συμπληρωμάτων διατροφής και απαγορευμένων ουσιών.

Επιμέρους Σκοπός 3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων. **Υποσκοπός 3.1: Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους.**		
Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 3.1: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 3.1:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 3.1:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***
Κεντρικές ιδέες: • Η ανάπτυξη και	***Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:***	***Δράσεις του εκπαιδευτικού:*** ***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>***

διατήρηση ενός αποδεκτού επιπέδου φυσικής κατάστασης μπορεί να επιτευχθεί από όλους και είναι αποτέλεσμα συστηματικής προσπάθειας, συνέπειας και τήρησης συγκεκριμένων αρχών φυσιολογίας του ανθρωπίνου οργανισμού. • Εφαρμογή ενός εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης. • Η εξατομίκευση του προγράμματος άσκησης και η διαρκής αναπροσαρμογή του αποτελούν βασικές προϋποθέσεις βελτίωσης και επίτευξης προσωπικών στόχων που έχουν θετικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής.	• Κατανοεί τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που έχουν άμεση σχέση με την υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή αντοχή, ευκαμψία, σύσταση σώματος) και την απόδοση στα αθλήματα (ταχύτητα, εκρηκτική δύναμη και μέγιστη δύναμη). • Να κατανοεί βασικές αρχές/έννοιες της προπονητικής επιστήμης και να είναι σε θέση να τις εφαρμόσει στο σχεδιασμό ενός προγράμματος για την επίτευξη ατομικών στόχων. • Να είναι σε θέση να αναλύσει και να αιτιολογήσει την επίδραση διαφορετικών τύπων/μορφών φυσικής δραστηριότητας και άσκησης στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων. • Να εμπλέκεται ενεργά σε ένα εύρος από διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες ή/και αθλήματα. • Να επιδεικνύει εσωτερική δέσμευση στην υλοποίηση του προγράμματος που έχει σχεδιάσει.	• Εξηγεί με πρακτικά παραδείγματα εμπλέκοντας ενεργά το μαθητή: (α) το ακρωνύμιο ΣΕΠΕ ως τη βάση ενός αποτελεσματικού προγράμματος άσκησης, (β) τις παραμέτρους διαμόρφωσης ενός επιτυχημένου προγράμματος ατομικής άσκησης (ισχύον επίπεδο φυσικής κατάστασης, προσωπικοί στόχοι, ηλικία, φύλο, δεξιότητες, ενδιαφέροντα, διαθέσιμος χρόνος). • Προτείνει στο μαθητή σύγχρονες μεθόδους εκγύμνασης με την αξιοποίηση νέων γυμναστικών οργάνων. • Καθοδηγεί το μαθητή στη σχεδίαση, υλοποίηση, αξιολόγηση και αναθεώρηση του προσωπικού προγράμματος άσκησης με συγκεκριμένους στόχους επίτευξης. • Βοηθά το μαθητή να δεσμευτεί για την υλοποίηση του προγράμματος που έχει σχεδιάσει ο ίδιος ο μαθητής με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ασφαλή εξάσκηση με διάφορα όργανα. • Χρησιμοποιεί τις ΤΠΕ και το διαδίκτυο: (α) για να καθοδηγήσει τους μαθητές στο σχεδιασμό του ατομικού προγράμματος άσκησης, (β) για τη δημιουργία ατομικού χαρτοφυλακίου απόδοσης και ασκήσεων. • Προσκαλεί στο σχολείο αθλητές ή ειδικούς για να παρουσιάσουν στους μαθητές την οργάνωση του ατομικού προγράμματος εξάσκησης/προπόνησης.

Επιμέρους Σκοπός 3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων. **Υποσκοπός 3.2: Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση.**		
Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 3.2: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 3.2:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 3.2:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***

του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;		
Κεντρικές ιδέες: • Η φυσική δραστηριότητα παρέχει μοναδικές ευκαιρίες για διασκέδαση, πρόκληση, αυτό-έκφραση, και κοινωνική αλληλεπίδραση. • Όλοι οι άνθρωποι έχουν το ταλέντο και την ικανότητα να αποδώσουν σε κάποιες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα. Το σημαντικό είναι να εντοπίσουν τη δραστηριότητα που τους ταιριάζει περισσότερο (ατομικά/ ομαδικά αθλήματα, αθλήματα θάλασσας/βουνού, αθλήματα κλειστού/ανοιχτού χώρου, αγωνιστικά/μη αγωνιστικά : κτλ) και να εμπλακούν με συνέπεια αποκομίζοντας με τον τρόπο αυτό οφέλη για την υγεία τους.	*Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:* • Να μπορεί να αναγνωρίσει, να αξιολογήσει και να διαχειριστεί το περιβάλλον του ώστε να δημιουργεί συνθήκες και ευκαιρίες για απρόσκοπτη άσκηση. • Να γνωρίζει την ύπαρξη διαφορετικών μορφών φυσικής δραστηριότητας και άσκησης και να αναγνωρίζει το ρόλο τους στην κάλυψη διαφορετικών ανθρώπινων αναγκών (εκτόνωση, κοινωνική αλληλεπίδραση, γνωριμία με τη φύση και το περιβάλλον κτλ) σε διαφορετικές ηλικίες και περιβάλλοντα. • Να κατανοεί το μηχανισμό και να αποτιμά θετικά τη συνεισφορά της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης: στην υγεία, στη διασκέδαση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση. • Να αντιλαμβάνεται ότι η κίνηση σ' όλες τις εκφάνσεις της αποτέλεσε σημαντικό πολιτιστικό στοιχείο όλων των λαών ικανοποιώντας την βασική ανθρώπινη ανάγκη για δημιουργία και έκφραση. • Να γνωρίζει τις δυνατότητες που μπορεί να αξιοποιήσει στον τόπο διαμονής του για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες , αθλήματα κι εναλλακτικής μορφής άσκηση ή δραστηριότητα. • Να γνωρίζει τις προϋποθέσεις ασφαλούς συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα που επιλέγει. • Να δοκιμάζει διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες – αθλήματα και να εντοπίζει τα θετικά σημεία τις συμμετοχής, είτε ασκείται μόνος είτε με άλλους.	*Δράσεις του εκπαιδευτικού:* ***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>*** • Κατευθύνει το μαθητή να δοκιμάσει ένα εύρος φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων, καθώς και τροποποιημένων παιχνιδιών, δραστηριοτήτων που καλλιεργούν την αυτό-έκφραση και τη συνεργασία. • Ενθαρρύνει το μαθητή στην έκφραση συναισθημάτων και τον καθοδηγεί στη διαχείρισή τους *(απογοήτευση, αποτυχία, απόρριψη).* • Παρέχει ευκαιρίες ώστε όλοι οι μαθητές να εμπλουτίζουν τις κινητικές εμπειρίες τους μέσω της συμμετοχής σε ποικιλία δραστηριοτήτων. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Δημιουργεί ευκαιρίες εντός του σχολείου και συνεργασία με φορείς, ώστε ο μαθητής να δοκιμάσει ένα εύρος φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων, με διαφορετικά χαρακτηριστικά και απαιτήσεις βιώνοντας θετικές εμπειρίες και συλλογικό πνεύμα. • Ενσωματώνει στη Φυσική Αγωγή δράσεις που θα εμπλέκουν κινητικά τους μαθητές, αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον (π.χ. οικογένεια, φίλους, τοπική κοινότητα κτλ).

Επιμέρους Σκοπός 3: Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων. **Υποσκοπός 3.3: Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του/της.**		
Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 3.3: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες,***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 3.3:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 3.3:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***

αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;	***ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;***	
Κεντρικές ιδέες: • Η χρήση αξιόπιστων δοκιμασιών απόδοσης είναι σημαντική για την εκτίμηση της υγείας και της απόδοσης. • Οι ικανότητες μπορούν να βελτιωθούν σε όλους τους ανθρώπους με τη συστηματική εξάσκηση. Η βελτίωση των ικανοτήτων είναι σπουδαία α) για την υγεία και β) για την απόδοση στα αθλήματα. Σημασία έχει η ***προσωπική βελτίωση*** κι όχι η σύγκριση με νόρμες ή άλλους.	***Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:*** • Να γνωρίζει τις βασικές αρχές εκτέλεσης των δοκιμασιών (ασφάλεια, εγκυρότητα κι αξιοπιστία της δοκιμασίας κτλ). • Να εκτελεί με σωστή τεχνική συγκεκριμένες δοκιμασίες σε συνθήκες αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης. • Να γνωρίζει αδρά τη φυσιολογική βάση των προσαρμογών σε σχέση με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης κατά ικανότητα. • Να γνωρίζει το ρόλο διαφόρων τεχνολογικών λύσεων στην αξιολόγηση και καταγραφή παραμέτρων φυσικής απόδοσης. • Να εφαρμόζει στην καθημερινότητά του λογισμικό ή/και άλλη πρακτική (τεχνολογική ή μη) που θα τον βοηθά στην αξιολόγηση και καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας και απόδοσης (π.χ. βηματομέτρηση, καταγραφή καρδιακής συχνότητας, μέτρηση αρτηριακής πίεσης κτλ).	***Δράσεις του εκπαιδευτικού:*** ***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>*** • Κατευθύνει τους μαθητές για ακριβή εκτέλεση των δοκιμασιών προμηθεύοντας τον κατάλληλο εξοπλισμό και εξηγώντας το σκοπό και τη σημασία της δοκιμασίας για την υγεία και την απόδοση. • Καθοδηγεί το μαθητή στην ερμηνεία της προσωπικής απόδοσης και στον καθορισμό ατομικών στόχων βελτίωσης. • Ενθαρρύνει το μαθητή να δοκιμάσει εναλλακτικές και μη τυποποιημένες δοκιμασίες ή τροποποιημένες δοκιμασίες. • Δημιουργεί συνθήκες αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης για την αποτίμηση της εξέλιξης της ατομικής ικανότητας του μαθητή σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Προτείνει στο μαθητή σχετικές πηγές για περαιτέρω πληροφόρηση σε θέματα αξιολόγησης και ερμηνείας αποτελεσμάτων της φυσικής κατάστασης.

Επιμέρους Σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. **Υποσκοπός 4.1: Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα (ευ αγωνίζεσθαι) σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.**		
Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 4.1: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 4.1:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 4.1:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***

τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;		
Κεντρικές ιδέες: • Οι αξίες του «τίμιου αγώνα» (ευ αγωνίζεσθαι) είναι φιλοσοφία και στάση ζωής, δεν αφορά μόνο στα αθλήματα. • Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα είναι σημαντική η επικέντρωση στην προσωπική απόδοση, στην πρόκληση της συμμετοχής και στη χαρά της προσπάθειας - όχι στη νίκη με κάθε κόστος.	***Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:*** • Να κατανοεί τις αρχές του «τίμιου αγώνα» και τις επιπτώσεις από την παραβίασή τους. • Να κατανοεί και να αποδέχεται τη σημασία ύπαρξης κανόνων και το ρόλο των αγωνοδικών-κριτών και φιλάθλων στα αθλήματα. • Να εφαρμόζει στην πράξη τους βασικούς κανονισμούς των αθλημάτων. • Να εφαρμόζει τις αρχές του «τίμιου αγώνα» και να ενθαρρύνει και τους συμμαθητές του να κάνουν το ίδιο. • Να αποδέχεται α) την ήττα κατανοώντας ότι αποτελεί βασικό μέρος της μάθησης και β) τη νίκη επιδεικνύοντας κατάλληλο ήθος και συμπεριφορά προς τον αντίπαλο. • Να είναι σε θέση να αντισταθεί στην πίεση σημαντικών άλλων («παρέα») για την καταστρατήγηση των αρχών του «τίμιου αγώνα». • Να μπορεί να επιλύσει διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής του με αθλητικές δραστηριότητες με ειρηνικό τρόπο. • Να εφαρμόζει στην πράξη τις αρχές για την αποτελεσματική επικοινωνία.	***Δράσεις του εκπαιδευτικού:*** ***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>*** • Κατευθύνει το μαθητή να κατανοήσει έμπρακτα τη σημασία στα αθλήματα και στη ζωή των αρχών του «τίμιου αγώνα» ήτοι: Σεβασμό στους κανόνες, στις αποφάσεις των διαιτητών-κριτών, στον αντίπαλο, στο συμπαίκτη, στους θεατές. • Επιβραβεύει το μαθητή όταν επιδεικνύει τη συμμόρφωσή του στις αξίες του «τίμιου αγώνα» στο μάθημα και στην καθημερινή ζωή του. • Τονίζει την αξία της συμμετοχής και δίνει έμφαση στην προσπάθεια και στην προσωπική βελτίωση. • Επιδεικνύει ιδιαίτερη φροντίδα για μαθητές που δυνητικά ή πραγματικά είναι σε «κίνδυνο» (π.χ. μέλη συνδέσμων). • Ευαισθητοποιεί τους μαθητές στις αρνητικές συνέπειες των συγκρούσεων. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Σχεδιάζει δραστηριότητες που δίνουν στους μαθητές τη δυνατότητα να εφαρμόσουν τις αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι». • Δημιουργεί γραπτό *Κανονισμό Μαθήματος* στον οποίο καθορίζει με σαφήνεια τον τρόπο και τη διαδικασία επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων. • Εντάσσει στον *Κανονισμό Λειτουργίας του Σχολείου* θεσμούς-μηχανισμούς επίλυσης διαφωνιών και συγκρούσεων. • Χρησιμοποιεί στο μάθημα *στρατηγικές διδασκαλίας αξιών*. • Διδάσκει και εφαρμόζει τεχνικές επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων. • Ενθαρρύνει τους μαθητές στην δημιουργία ισοδύναμων ομάδων σε κάθε ευκαιρία πριν από αγώνες ή πρωταθλήματα , τονίζοντας την αξία της προσπάθειας και της συνεργασίας .
Επιμέρους Σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση και ποιότητα ζωής. **Υποσκοπός 4.2: Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε μειονότητας (κατά το**		

<table>
<tr><td colspan="3">θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας.</td></tr>
<tr><td>Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 4.2:
Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;</td><td>Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 4.2:
Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;</td><td>Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 4.2:
Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;</td></tr>
<tr><td>Κεντρικές ιδέες:
• Για μία ευνομούμενη, δημοκρατική και δημιουργική κοινωνία αποτελεί προϋπόθεση (α) η αποδοχή της διαφορετικότητας ως ατομικού δικαιώματος, και (β) το δικαίωμα όλων να συμμετάσχουν ισότιμα σ’ όλους τους τομείς της ανθρώπινης δράσης.

• Δεν αποτελεί εξαίρεση το δικαίωμα συμμετοχής για ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ σε φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα για τη βελτίωση της υγείας και ποιότητας ζωής τους.</td><td>Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:
• Να αναγνωρίζει και να κατανοεί τη διαφορετικότητα ανάμεσα στους ανθρώπους.
• Να αναγνωρίζει τις διαφορές και τις ομοιότητες των δυο φύλων στον αθλητισμό και τις επιπτώσεις τους στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα.
• Να γνωρίζει τα στερεότυπα σχετικά με τα δύο φύλα στον αθλητισμό.
• Να αναγνωρίζει διαφορές λόγω διαφορετικής πολιτισμικής προέλευσης και τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει από την επαφή του με μαθητές διαφορετικού εθνικού ή πολιτισμικού υπόβαθρου.
• Να επιδεικνύει έμπρακτα σεβασμό στη διαφορετικότητα (ικανότητες, φυσικά χαρακτηριστικά, φύλο, αναπηρίες, ενδιαφέροντα, καταγωγή)
• Να λειτουργεί υποστηρικτικά και θετικά κατανοώντας τα συναισθήματα των άλλων, παρά τις πιθανές διαφορές ως προς το φύλο, την ικανότητα, την αναπηρία ή/και την καταγωγή.</td><td>Δράσεις του εκπαιδευτικού:
<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>
• Ευαισθητοποιεί το μαθητή σε θέματα διαφορετικότητας και κατανόησης των άλλων και ενθαρρύνει τη μεταξύ τους συνεργασία στο μάθημα και σε άλλες διαστάσεις της σχολικής ζωής.
• Δίνει ιδιαίτερη έμφαση και επιβραβεύει τη θετική συμπεριφορά κατά τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και τη συνεργασία με άλλους.
• Διατηρεί για όλους τους μαθητές υψηλές αλλά ρεαλιστικές προσδοκίες.
• Συζητά με τους μαθητές για εκφράσεις και συμπεριφορές που υποδηλώνουν στερεότυπες απόψεις.

<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>
• Σχεδιάζει και εφαρμόζει δραστηριότητες στις οποίες όλοι οι μαθητές ανεξάρτητα από τις ατομικές διαφορές, έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν ισότιμα και να διασκεδάσουν από τη συμμετοχή.
• Ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετάσχουν σε λιγότερο γνωστές φυσικές δραστηριότητες και να συνεργαστούν στοχεύοντας στην ατομική βελτίωση και στην επίτευξη κοινών στόχων.
• Δημιουργεί συνθήκες συνεργασίας μεταξύ των μαθητών στις οποίες αναδεικνύονται τα χαρίσματα και τα ταλέντα όλων.
• Επιδιώκει συνεργασίες σε επίπεδο τμήματος/τάξης/σχολείου με σχολεία Ειδικής Αγωγής για κοινές εκδηλώσεις /δράσεις /μαθήματα Φυσικής Αγωγής με στόχο την ευαισθητοποίηση και τη δημιουργία θετικών στάσεων των παιδιών απέναντι σε θέματα διαφορετικότητας</td></tr>
</table>

		(π.χ. ένας άτυπος θεσμός αδελφών σχολείων).

Επιμέρους Σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. **Υποσκοπός 4.3: Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει.**		
Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 4.3: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 4.3:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 4.3:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***
Κεντρικές ιδέες: • Η *υπεύθυνη* προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά αποτελούν ακρογωνιαίες εκφάνσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε κάθε ευνομούμενη και δημιουργική κοινωνία. • Οι φυσικές δραστηριότητες και τα αθλήματα αποτελούν το ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων, καθώς και για την ανάπτυξη υπεύθυνης προσωπικής και κοινωνικής συμπεριφοράς.	***Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:*** • Να κατανοεί και να αναλύει (α) τα χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής ηγεσίας, (β) τα στοιχεία και τις ιδιότητες της προσωπικότητας του χαρισματικού ηγέτη. • Να κατανοεί και να αναλύει τις έννοιες της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας. • Να προτείνει και ν' αναλαμβάνει ρόλους και ευθύνες και να τους φέρνει εις πέρας στο σχεδιασμό, οργάνωση και εφαρμογή ποικιλίας φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων. • Να υποστηρίζει και να ενισχύει τις προσπάθειες των συμμαθητών του. • Να αξιολογεί με ειλικρίνεια και τιμιότητα την προσωπική του πρόοδο, σε κάθε τομέα της ζωής του, κατανοώντας τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες του και να θέτει ρεαλιστικούς ατομικούς στόχους βελτίωσης . • Να επιδεικνύει αίσθημα προσωπικής ευθύνης για την ατομική του πρόοδο και συλλογικής ευθύνης για θέματα που αφορούν τη σχολική ζωή. • Να επιδεικνύει έμπρακτα πνεύμα αλτρουισμού και εθελοντισμού αναλαμβάνοντας πρωτοβουλίες στο μάθημα, τη σχολική ζωή και τη ζωή του εκτός σχολείου.	***Δράσεις του εκπαιδευτικού:*** ***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>*** • Εμπλέκει τους μαθητές σε δραστηριότητες στις οποίες έχουν τη δυνατότητα ανάληψης ρόλων που έχουν σημασία για αυτούς. • Ενθαρρύνει και καθοδηγεί τους μαθητές στην ανάληψη πρωτοβουλιών και ρόλων στην οργάνωση αθλητικών και άλλων δραστηριοτήτων στο πλαίσιο του μαθήματος και της σχολικής ζωής. • Εμπιστεύεται τους μαθητές παρέχοντας τη δυνατότητα επιλογών, ανάληψης πρωτοβουλιών και συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων. • Επικοινωνεί αποτελεσματικά με τους μαθητές, τους ανατροφοδοτεί και τους υποστηρίζει στους ρόλους που αναλαμβάνουν. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Δημιουργεί τις προϋποθέσεις για υλοποίηση δράσεων (αθλοπαιδιές, αγώνες κλασσικού αθλητισμού, υπαίθριες δραστηριότητες, παιχνίδια προσανατολισμού, εκδηλώσεις χορού, διάδοση λιγότερο γνωστών φυσικών δραστηριοτήτων/αθλημάτων

	• Να συμμετέχει ενεργά στην δημιουργία ομάδων και στην διοργάνωση τουρνουά εντός και εκτός σχολείου (κατανοώντας όλες τις παραπάνω αξίες και εφαρμόζοντας τες στην δημιουργία ισοδύναμων ομάδων).	κτλ) σε επίπεδο τάξης, σχολείου ή με τη συνεργασία άλλων σχολείων, μέσω των οποίων οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αναλάβουν ρόλους, να συμμετάσχουν στη λήψη αποφάσεων και να επιδείξουν προσωπική και συλλογική υπευθυνότητα.

Επιμέρους Σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Υποσκοπός 4.4: Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις.

Κεντρικές ιδέες του υποσκοπού 4.4: ***Ποιες είναι οι σημαντικές έννοιες, ιδέες, αρχές που χρειάζεται να έχουν γίνει κατανοητές από τον μαθητή μέσω της συμμετοχής του στις δράσεις και στα περιεχόμενα του μαθήματος;***	**Ενδεικτικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προκύπτουν από τον υποσκοπό 4.4:** ***Ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες επιδιώκεται να αναπτύξει ο μαθητής για την επίτευξη του υποσκοπού;***	**Δράσεις και παραδείγματα για την επίτευξη του υποσκοπού 4.4:** ***Τι χρειάζεται να κάνει ο εκπαιδευτικός ώστε να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξη του υποσκοπού;***
Κεντρικές ιδέες: • Όταν η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα πραγματοποιείται στη βάση των αρχών της συνεργασίας και της ευγενούς άμιλλας προσφέρει πλήθος ευκαιριών για ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων που αποτελούν σημαντική πτυχή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας, συμβάλλοντας με τον τρόπο αυτό στη βελτίωση της ποιότητας ζωής	***Γνώσεις, δεξιότητες ή/και ικανότητες:*** • Να κατανοεί τη σημασία της συνεργασίας στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα ως βασικής κοινωνικής δεξιότητας για προσωπική και κοινωνική πρόοδο • Να γνωρίζει τη σημασία της θετικής επικοινωνίας και της υποστήριξης των άλλων, ως βασικής προϋπόθεσης για διασκέδαση και παραγωγική αλληλεπίδραση, στο πλαίσιο εξάσκησης σε φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα. • Να αναγνωρίζει ότι η ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων είναι σημαντική για την αρμονική και ισορροπημένη ανάπτυξη του ατόμου. • Να παρέχει θετική ανατροφοδότηση και υποστήριξη στους συμμαθητές του/της για την επίτευξη κοινών στόχων. • Να επικοινωνεί αποτελεσματικά με τους συμμαθητές στο πλαίσιο της συνεργασίας σε φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα, επιλύοντας χωρίς συγκρούσεις τα όποια προβλήματα. • Να κατανοεί, να αναγνωρίζει και να	***Δράσεις του εκπαιδευτικού:*** ***<u>Σε σχέση με το μαθητή</u>*** • Ενθαρρύνει μαθητές με ελλιπή κοινωνικότητα αναθέτοντάς τους αρμοδιότητες, καθήκοντα, ρόλους • Ενισχύει τη συνεργασία και τη θετική αλληλεπίδραση των μαθητών μέσα από το σχεδιασμό συνεργατικών δραστηριοτήτων. • Εμπλέκει τους μαθητές σε δραστηριότητες στις οποίες η αποτελεσματική συνεργασία είναι προϋπόθεση για την επίτευξη ενός κοινού σκοπού. ***<u>Σε σχέση με το μάθημα και το σχολείο</u>*** • Δίνει έμφαση στη συνεργασία, στη χαρά της συμμετοχής και στην προσωπική βελτίωση και όχι στον ανταγωνισμό και στο ξεπέρασμα των άλλων. • Δημιουργεί κατάλληλο μαθησιακό περιβάλλον το οποίο επιτρέπει στους μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματα τους και να αναπτύσσουν

του ατόμου	αποδέχεται τα συναισθήματα των άλλων.	θετικές σχέσεις. • Επιλέγει δραστηριότητες, που προϋποθέτουν συνεργατικές διαδικασίες, στις οποίες οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να παρέχουν: α) ενθάρρυνση, υποστήριξη, β) ανατροφοδότηση, γ) τρόπους επίλυσης διαφορών ή/και άλλων προβλημάτων.

Η ισχύς της παρούσης αρχίζει από το σχολικό έτος 2015-2016.
Η απόφαση αυτή να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Αθήνα, 19 Ιανουαρίου 2015

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΛΟΒΕΡΔΟΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ

ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ ΦΥΛΛΩΝ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ

Σε έντυπη μορφή:

- Για τα Φ.Ε.Κ. από 1 έως 16 σελίδες σε 1 € προσαυξανόμενη κατά 0,20 € για κάθε επιπλέον οκτασέλιδο ή μέρος αυτού.
- Για τα φωτοαντίγραφα Φ.Ε.Κ. σε 0,15 € ανά σελίδα.

Σε μορφή DVD/CD:

Τεύχος	Ετήσια έκδοση	Τριμηνιαία έκδοση	Μηνιαία έκδοση
Α΄	150 €	40 €	15 €
Β΄	300 €	80 €	30 €
Γ΄	50 €	-	-
Υ.Ο.Δ.Δ.	50 €	-	-
Δ΄	110 €	30 €	-

Τεύχος	Ετήσια έκδοση	Τριμηνιαία έκδοση	Μηνιαία έκδοση
Α.Α.Π.	110 €	30 €	-
Ε.Β.Ι.	100 €	-	-
Α.Ε.Δ.	5 €	-	-
Δ.Δ.Σ.	200 €	-	20 €
Α.Ε.-Ε.Π.Ε.	-	-	100 €

- Η τιμή πώλησης μεμονωμένων Φ.Ε.Κ. σε μορφή cd-rom από εκείνα που διατίθενται σε ψηφιακή μορφή και μέχρι 100 σελίδες, σε 5 € προσαυξανόμενη κατά 1 € ανά 50 σελίδες.

ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ Φ.Ε.Κ.

Τεύχος	Έντυπη μορφή
Α΄	225 €
Β΄	320 €
Γ΄	65 €
Υ.Ο.Δ.Δ.	65 €

Τεύχος	Έντυπη μορφή
Δ΄	160 €
Α.Α.Π.	160 €
Ε.Β.Ι.	65 €
Α.Ε.Δ.	10 €

Τεύχος	Έντυπη μορφή
Α.Ε.-Ε.Π.Ε.	2.250 €
Δ.Δ.Σ.	225 €
Α.Σ.Ε.Π.	70 €
Ο.Π.Κ.	-

- Το τεύχος Α.Σ.Ε.Π. (έντυπη μορφή) θα αποστέλλεται σε συνδρομητές ταχυδρομικά, με την επιβάρυνση των 70 €, ποσό το οποίο αφορά τα ταχυδρομικά έξοδα.

- Η καταβολή γίνεται σε όλες τις Δημόσιες Οικονομικές Υπηρεσίες (Δ.Ο.Υ.). Το πρωτότυπο διπλότυπο (έγγραφο αριθμ. πρωτ. 9067/28.2.2005 2η Υπηρεσία Επιτρόπου Ελεγκτικού Συνεδρίου) με φροντίδα των ενδιαφερομένων, πρέπει να αποστέλλεται ή να κατατίθεται στο Εθνικό Τυπογραφείο (Καποδιστρίου 34, Τ.Κ. 104 32 Αθήνα).
- Σημειώνεται ότι φωτοαντίγραφα διπλοτύπων, ταχυδρομικές Επιταγές για την εξόφληση της συνδρομής, δεν γίνονται δεκτά και θα επιστρέφονται.
- Οι οργανισμοί τοπικής αυτοδιοίκησης, τα νομικά πρόσωπα δημοσίου δικαίου, τα μέλη της Ένωσης Ιδιοκτητών Ημερησίου Τύπου Αθηνών και Επαρχίας, οι τηλεοπτικοί και ραδιοφωνικοί σταθμοί, η Ε.Σ.Η.Ε.Α, τα τριτοβάθμια συνδικαλιστικά όργανα και οι τριτοβάθμιες επαγγελματικές ενώσεις δικαιούνται έκπτωσης πενήντα τοις εκατό (50%) επί της ετήσιας συνδρομής.
- Το ποσό υπέρ ΤΑ.Π.Ε.Τ. (5% επί του ποσού συνδρομής), καταβάλλεται ολόκληρο (Κ.Α.Ε. 3512) και υπολογίζεται πριν την έκπτωση.
- Στην Ταχυδρομική συνδρομή του τεύχους Α.Σ.Ε.Π. δεν γίνεται έκπτωση.

Πληροφορίες για δημοσιεύματα που καταχωρίζονται στα Φ.Ε.Κ. στο τηλ.: 210 5279000.
Φωτοαντίγραφα παλαιών Φ.Ε.Κ.: τηλ.: 210 8220885.

Τα φύλλα όλων των τευχών της Εφημερίδας της Κυβερνήσεως διατίθενται δωρεάν σε ηλεκτρονική μορφή από την ιστοσελίδα του Εθνικού Τυπογραφείου (www.et.gr)

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: http://www.et.gr - e-mail: webmaster.et@et.gr

ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΠΟ 08:00 ΜΕΧΡΙ 13:30

02001972301150020

ΑΠΟ ΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ
ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΟΥ 34 * ΑΘΗΝΑ 104 32 * ΤΗΛ. 210 52 79 000 * FAX 210 52 21 004